

Intro

Velkommen

Om Boganmelderne

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Velkommen

Om denne guide

Panum+ er IKKE en udtømmende guide til, hvordan dit studieliv bliver perfekt. Det er vores bud på hvilke områder af studiemiljøet, det er en hjælp at vide mere om, samt vores og andre studerendes erfaringer med fordele og ulemper ved eksempelvis studiejobs, frivilligt arbejde, om man skal komme til forelæsninger etc.

Guiden er version 1.0 – det vil sige, at den er langt fra at være et færdigudviklet projekt. Vi håber, at vi med denne guide kan starte en debat om, hvad det gode studieliv indebærer – og samtidig viderebringe erfaringer fra studerende til studerende.

Vi prøver ikke at diktere, hvordan du skal leve dit liv. Vi forsøger derimod at få dig til at reflektere over, hvad der har værdi i dit liv, så du indretter dit studieliv derefter, og ikke lader dig styre af myter om studiet, hvordan sidemanden på læsesalen arbejder eller lignende.

Vi indbyder alle basisgrupper på Panum fra IMCC til PIPPI til HG til at bidrage til projektet – I vil blive inviteret over mail i løbet af efteråret 2016. Vi glæder os til at høre jeres inputs og håber I vil tage del i projektet om at skabe et bedre studiemiljø for os alle.

Der står helt sikkert noget, som du er mega uenig i – det er helt fint! For så har du måske en bedre idé eller en bedre måde at beskrive det på.

Send din feedback til boganmelderne@gmail.com eller kontakt os via [Facebook](#)

Vi retter løbende i dokumentet – og vi håber, at det med din hjælp kan blive ekstra lækkert. Er der noget du synes kunne være centralt at få nogle erfaringer, gode råd eller refleksioner omkring? Skriv til os!

Intro

Velkommen

Om Boganmelderne

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Om Boganmelderne



"Boganmelderne - Medicin" er en basisgruppe på Panum. Vi er en gruppe på otte medicinstuderende samt nu også to læger, som arbejder for at give dig det bedst mulige grundlag for valg af lærebøger, samt giver dig råd og vejledning om alt fra 1. til 12. semester på medicinuddannelsen i København.

Gruppen blev stiftet i 2012 som en reaktion på, at der ikke eksisterede pædagogiske oversigter over semestrene og alle de gode råd og erfaringer ældre studerende havde kun blev givet videre til nogle heldige få. Desuden var man altid ved semesterstart meget usikker på, hvilke lærebøger man skulle vælge og hvordan semestret skulle forløbe. De studerende som kendte en ældre studerende var derfor bedre stillet, omend ældre studerendes råd også kan være temmelig biased og decideret dårlige. Det er selvfølgelig rigtig godt, at ældre studerende gerne vil hjælpe og give erfaringer videre.

Boganmelderne vil gerne gøre den studerende og så vi kan.

Vi publicerer i starten beskrivelser", som elser af 1.-12. semester både pensumbøger og medicinstudiet.

Som noget nyt har denne guide til medicinstudiet handler om alt fra studieteknik. Vi håber det ender til at fået en

Du kan læse mere om version af SEMESTER

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Ny på Panum

Panum er, udover at være efternavnet på en afdød læge, stedet, hvor du kommer til at bruge mange af dine vågne timer de næste 6 år. Som så mange andre uddannelsessteder er Panum dog langt mere end de mursten, kolossen består af.

Panum er stedet hvor dit nye spændende liv som medicinstuderende begynder. Derfor vil vi hjælpe dig mest muligt med at begå dig med det fænomen, som Panum er.

Vi vil hjælpe dig med at få en god start. Skal du læse inden du starter? Hvad er rustur? Og hvordan er det egentlig at gå på universitetet sammenlignet med gymnasiet?

I dette afsnit finder du en kort oversigt over hvordan undervisningen foregår på Panum, en guide så du ikke farer vild i Panums snørklede gange og sidst, men ikke mindst, en omgang Panumlingo, som kan få dig til at lyde som en mere garvet Panumgænger end selv den ældste professor.

God fornøjelse!

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Ny på Panum

- Livet som medicinstuderende

Velkommen til medicinstudiet og tillykke med optagelsen! Du har gennem 3 års mere eller mindre hårdt arbejde i gymnasiet nu fået adgang til universitetet og besluttet dig for, at medicin lød spændende nok til at søge ind.

Vi håber din studietid bliver fantastisk og bekymringsløs. Vores erfaringer viser dog, at det til tider også kan være hårdt at læse medicin. Derfor har vi udformet denne guide for at hjælpe dig bedst muligt igennem dine kommende år som vores medstuderende!

Du kommer til at skulle bruge en del tid på studiet - ingen tvivl om det. Men det som mange ikke forudser er at du i starten af studiet også bruger tid og energi på meget andet. Måske du er tilflyttet fra Fyn/Jylland eller Sverige og skal finde ny bolig. Du starter på et hold med 25 nye mennesker du skal forholde dig til. Undervisningsformen er anderledes - du har fag du aldrig har haft før, bøgerne er på engelsk osv.

Derfor får du her en guide til, hvilke ting som her i starten kan være relevante og overveje, og mere vigtigt, hvilke ting du absolut ikke skal spilde din tid/energi på.

Du kan med fordel også se (ofte) på, om du har brug

Universitet - a whole new world

Som man nok kan forestille sig, er universitetet ikke helt det samme som gymnasiet. Man går fra et undervisningsmiljø, hvor der er forventninger til ens fremmøde og lærerne har styr på hvem du er og hvordan du præsterer til undervisningen og hvorvidt du har lavet lektier. Sådan fungerer det ikke på uni. Her er man ansvarlig for egen læring og det kræver en del selvdisciplin.

Hvad angår timerne på universitet så har du ikke mødepligt hver dag som i gymnasiet. Man skal derfor beslutte sig for om man vil møde op til alt eller kun dele af undervisningen eller hellere læse hjemme. Dog er der visse delelementer af kurserne, hvor man skal være til stede og krydses af.

SAU/ hold timer

Du starter på et hold som du som udgangspunkt følger indtil 6. semester. Fra 6. Semester og frem skifter du hold hvert semester. Dit bachelor-hold er altså det du altid vil omtale som "dit hold", dine homies, your posse, The Revolution, dit entourage eller hoffet afhængigt af dit storhedsvanvid. Undervisningssimerne med dit hold kaldes SAU timer (student-er-aktiverende undervisning) og foregår som timerne i gymnasiet. Underviseren præsenterer et emne på tavle eller powerpoint og stiller spørgsmål ud til holdet.

Selvstudium

Det er vigtigt, at man så vidt muligt forsøger at læse op på de emner der gennemgås til SAU og forelæsninger. Nogle gange kan der være rigtig mange sider angivet til en forelæsning eller SAU time, men selv hvis du ikke kan nå at læse det hele, kan du prøve at få et overblik over stoffet inden timen. Det vil som regel være rigtig godt givet ud ift. hvad du får ud af undervisningen.

Doctor-over-night

Når man starter på medicinstudiet går man ikke bare fra at gå på gymnasium til at blive medicinstuderende. For familie, venner mm. bliver man en form for konsulent som man kan gå til når man har spørgsmål om sygdom, behandling eller hospitalsvæsenet.

Selvom man lige er startet bliver man altså anset af nogle som værende ekspert eller nærmest læge og det er her man skal kende sine grænser - også selvom man ved alt om hjertets elektriske ledning, fodens anatomi eller lige har fået 12 i videnskabsteori. Det er vigtigt at man tør sige fra og erkende, at man ikke har nok ekspertise eller erfaring - det vil du også komme ud for at skulle erkende og indrømme efter du er færdiguddannet!

Den første tid på Panum

Nogle kører deres liv godt med dette, d det fungerer godt, nemlig ikke kun en sniveau, en fælles masse tålmodighed dag i eksamensperioden til frokost og gen

Det er heller ikke læsegruppe gennem læsemakkere flere år, og der er altid en gruppe. Man skal d har fundet en mak Det skal nok komme på at finde.

RUSTUR

Rusturen er det st på medicin! Vi ved mener, at deres ru ingen undtagelse! Rusturen danner de og hjælper med godt sammen. De never forgotten!"

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Ny på Panum

– Find rundt på Panum

Om at finde vej på Panum

Har du også kigget fortvivlet på dit skema og ikke vidst, hvor i den enorme grå klods, som udgør Panum Instituttet, du skulle gå hen til din SAU-time, som startede for fem minutter siden? Frygt ej mere, her kommer guiden til at finde rundt på Panum.

Især at være væk i kælderen i de mørke timer kan være uhyggeligt og give dårlige associationer til Lars von Triers "Riget". En gammel Panum-mythe går da også på, at en vagt blev væk i kælderen, og at hans skelet stadig ligger dernede (selvfølgelig i tandlægeenden - vandrehistorien er tydeligvis startet af en medicinstuderende).

Bare rolig, det tager langt de fleste studerende det meste af det første semester at blive helt fortrolig med bygningen!

Guide til lokalernes nummerering

Lokalerne på Panum er navngivet efter følgende skabelon: 31.01.38 (her med et undervisningslokale i tandlægedelen af kælderen som eksempel).

Hvad betyder tallene?

De første to cifre: angiver bygningens nummer. Vær opmærksom på at bygningerne 27, 29, 31 og 33 ligger i tandlægeenden af Panum.

De midterste to cifre: angiver hvilken etage lokalet er placeret på. Vandregangen ligger på etage 1. Kælderen er etage 01, og P-kælderen er etage 02.

De sidste to cifre: angiver selve lokalets nummer.

Ovenstående eksempel vil altså betyde, at den fortvivlede medicinstuderende skal finde bygning 31, gå i kælderen og finde lokale 38.

Find et [kort over Panum her](#).

Panums arkitektur - er der mening bag galskaben?

Stilarten i Panumbyggeriet er brutalisme, som er en arkitektur kendetegnet af geometriske former, rene linjer og materialer som stål, glas - og ikke mindste beton med aftryk (lyder det bekendt?). Der findes få brutalistiske bygningsværker, og derfor har arkitektstuderende for nyligt været forbi og lavet modeller af og en udstilling om arkitekturen på Panum. Panumbygningen er opført i perioden fra 1971 til 1986.

Aktitekterne var Eva og Nils Koppel, Gert Edstrand og Poul Erik Thyrring, mens farvevalget og udsmykningen (herunder de farvede skorstene, som leder tankerne hen på et skib) er Tonning Rasmussens værk.

Er du forvirret over de hattedamer, som af og til går i samlet flok rundt på Panum eftermiddag og sipper rosé, så er chancerne gode for at de er på kunsttur. Panum rummer nemlig mange kunstværker, eksempelvis er en del af kælderen vægudsmykninger lavet af Poul Gernes (som også kendes fra sin farverige udsmykning af Herlev Hospital).

I 2012 begyndte o som ligger mellen en udvidelse af Pa den nye bygning u det primært er til de to nederste eta blot "tårnet". Tårn efterårssemestre timer pludselig af

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Ny på Panum

- Panumlingo, hvad betyder SAU, 69, comes osv.?

Du vil under din formidable studietid stifte bekendtskab med mange forskellige navne og forkortelser på f.eks. Titler, organisationer, lektioner, steder mf. Det kan være svært at holde overblik - her giver vi et bud på de vigtigste forkortelser:

Absalon

KU's it-plattform til uddannelse og læring. Her finder du grupperum for de kurser som du gennemgår på de forskellige semestre. Det er her slides, læselister, noter m.m. uploades.

SAU

Studenter Aktiverende Undervisning. Dette er klasse/holdtimer hvor man er 25-30 studerende og en underviser.

ECTS

European Credit Transfer System. Et pointsystem som studierne er opbygget efter. Hvert kursus er angivet ved en række point på f.eks. 2,5; 5; 7,5; 10 osv. Hver semester består normalt af 30 ECTS point. For at bestå bacheloren skal man have bestået 180 ECTS point. Man kan godt have flere point, hvis man vælger det.

Tør

Den makroskopiske studiesal som findes lige overfor biblioteket og er stedet hvor den anatomiske udstilling er placeret. Benyttes aller mest af 3. semester studerende.

CSS

Center for Sundhed og Samfund. Også kendt som Kommunehospitalet og ligger på den anden side af

eller efter studiet. Uddannelsen varer 3 år og kan finde sted på universitetet eller hospitaler.

Våd

Den våde studiesal findes i kælderen under bygning 18. Det er her hvor man kan studere anatomien på tæt hånd. F.eks. Kan man stå med en rigtig menneske arm eller ben og studerer nervernes forløb.

Bib

Biblioteket består af to etager. På 1. Salen hvor man kommer ind findes der læsepladser, grupperum, computerrum og printere. I underetagen (kendt som grøften) findes mange flere læsepladser og nogle få grupperum. TIP: Don't sit near the stairs - Du kommer til at kigge op hele tiden med mindre dette selvfølgelig er formålet.

CAMES

Copenhagen Academy for Medical Education and Simulation. Findes i Teilmum bygningen ved Rigshospitalet lige overfor Fælledparken. CAMES står for noget af de obligatoriske og kliniske undervisningstimer som forekommer senere på studiet.

69

Dette er en af årets største begivenheder. Det forekommer hvert år og finder sted i Klubben

nerer pensum. For et alternativ som

Klubben

Ligger næsten umiddelbart ud af indgangen agsbarene afholdes et pusterum fra køb sodavand eller www.studklub.dk

SPV

Sygeplejevikar. For man har været igennem tjene lidt ekstra ved er obligatorisk eller det skal mere ses for at prøve at væter. Du kan læse næ følgende link: www

FADL

Forening af Danske en fagforening for bl.a. Tilbyder billige kurser, SPV kurser For at kunne blive af FADL. Læs mere

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

Trivsel

Fritid

Stud. med.

Du står over for et nyt semester og har måske en indre krise – hvilken bog skal jeg vælge? Kan jeg købe bøgerne brugt og skal jeg komme til al undervisning? Og hvad med livet uden for Panum – er der overhovedet ét? Kan jeg stadig se mine venner og dyrke sport? Eller ender jeg som en slap eremitkrebs der krabler mellem mit hjem og Panum hver dag med et rygskjold af tunge bøger? Og hvor var det nu lige man kunne finde de noter på nettet som tutoren talte om?

I dette afsnit forsøger vi at komme på forkant med mange af de spørgsmål, du som ny medicinstuderende sidder inde med angående studieteknik og undervisning, og vi håber det kan gøre den måske overvældende start lidt mere håndgribelig.

Vi giver dig nogle Do's and Dont's om studieteknik, giver dig fif til at få mest muligt ud af undervisningen og meget mere.

Enjoy!

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

Trivsel

Fritid

Stud. med.

- Studieteknik

side 1

Studieteknik

Studieteknik et af de gode buzzwords, der kan få selv den mest robuste medicinstuderende til at tænke: *"Fuuck jeg griber det ikke rigtig an - Er min studieteknik helt forkert?! Prøv lige at se sidedamen med alle hendes post its og highlight tuscher der kunne gøre en regnbue på LSD misundelig - Jeg dumper helt sikkert den her eksamen!"*

Lad os få det sagt til en start: Den studieteknik som fungerer for din sidemand/ medstuderende er ikke nødvendigvis den, som fungerer bedst for dig. Studieteknik er i høj grad individuel, og du må derfor prøve forskellige teknikker af.

Hvad er studieteknik?

Studieteknik, læsestil, angrebsplan, måden at gå til stoffet på - kært barn har mange navne. Begrebet studieteknik dækker over alt fra måden du læser på, til hvor du læser, hvornår du læser, hvad du læser efter, om du kommer til undervisning eller ej, om du terper selv eller med læsegruppe- eller makker, laver eksamenssæt, tegner eller reciterer stoffet mundtlig med videre.

Vil det så sige at der ikke findes dårlig studieteknik? Bestemt ikke. Der er rigeligt af ineffektive måder at arbejde på. Der er heldigvis mange gode råd at hente i det følgende. Det er generelle råd, som kan være til gavn for selv den garvede studerende. HUSK dog at vurdere om det fungerer for dig - God studieteknik er individuel.

Og så lige en vaccine: At få en god studieteknik er en proces. Ingen er mr. eller ms. Effectiveness når de begynder på medicin. Lærebøgerne er anderledes end i gymnasiet, undervisningsformen er anderledes, du får ikke lektier for (yay!), det hedder ansvar for egen læring og frit bogvalg.

Tag en dyb indånding og accepter, at du også må bruge noget tid og energi på at prøve forskellige studieteknikker af, inden du finder den studieteknik

Hvornår skal jeg læse og hvor længe?

Er du A- eller B-menneske? Nogle studerende sidder kl. 08 sharp på læsesalen og er super effektive her, mens andre foretrækker de sene aften-nattetimer. Prøv at læse om morgenen, eftermiddagen og aften og læg mærke til hvornår det er mest effektivt for dig.

Nogle studerende kan blive helt fortabt i stoffet og læse to timer i streg - andre foretrækker at læse 45 min og så holde en lille pause på 15 minutter - andre gør noget helt tredje. Prøv dig frem - og vær opmærksom på at du kan godt kan læse måske 10-20 sider i timen af cellebiologi, mens anatomi oftest tager en del længere tid at komme igennem.

Hvad skal jeg læse efter?

Det sikre valg kunne umiddelbart tænkes at være den lærebog kursusleder anbefaler. Men pas på: Kursuslederne har en tendens til at anbefale den tungeste, mest omfattende, og desværre ofte dyreste lærebog. Nogle pensumbøger er gode, mens andre er ikke papiret værd de er trykt på. Se altid "Semesterbeskrivelser" fra Boganmelderne inden du køber en ny/brugt bog - Måske nyeste udgave er nødvendig/ unødvendig, måske der er et bedre alternativ for dig.

Der vil ofte være supplerende lærebøger du kan

Skal jeg komme til eksamen?

SAU - StudenterA
SAU er oftest meget visningsformen og svinger meget fra man ikke bare hop

NEJ - SAU-shoppi første, du skal gøre mal. Prøv først at gøres anderledes meget op i at leve ikke I kan få det be til et andet hold. Hold, er der nogle kende:

- Du sætter dig il Det er ikke cool, de, som reelt set
- Det er god stil a pågældende hol du sidder med.
- Du skal ikke for dine spørgsmål

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

Trivsel

Fritid

Stud. med.

- Studieteknik

side 2

Vigtigheden af motion, socialt samvær, kosthold, hobby m.m.

Du skal løbe en tur hver dag, leve af rawfood, spise sunde snacks og socialisere med minimum 10 mennesker om dagen for at trives!... Det' gas! Du skal ikke noget som helst - du styrer selv, hvad der fungerer for dig. Men de fleste studerende har glæde af ikke at lave af junkfood, huske at få dyrket noget motion ind imellem og have nogle folk at snakke med om andet end cellens cytoskelet - ellers bliver vi gak i hovedet!

Om du skal løbe 10 kilometer hver dag og leve af gulerødder og palæo, eller du foretrækker bagerens frøsnappere og en hyggeligt sodavand i klubben - du bestemmer. Men sørg for at få nogle afbræk i løbet af dagen!

Er al studieteknik op til diskussion? Er der ikke en liste over hvad man sjældent går galt i byen med, og hvad man for alt i verden IKKE skal gøre? Hvor er vi glade for du spørger: Her kommer "Studieteknik Do's and Dont's. - MEN... Ja der er altid et men. Listen her er hverken udtømmende eller nogen absolut sandhed, som var vi Moses der reciterede "De 10 bud". Det er en rettesnor ud fra andre studerendes erfaringer.

Studieteknik - vi anbefaler:

- Lav eksamenssæt tidligt på semestret.
- Gør det til en vane at kigge på eksamenssæt allerede de første uger af semestret. Hvad spørger de egentlig ind til ved eksamen - hvor detaljeret skal jeg kunne det? Er der nogle emner, hvor det især er vigtigt at jeg fokuserer? Er opgaverne case, multiple choice eller regneopgaver? MEN gå ikke i panik hvis du ikke kan svare på alle spørgsmål på første dag. Du kan nå at lære mere end du tror på et semester - gør dig selv en tjeneste og find ud af, hvor overlegen er fra start.
- Undgå at sidde 1 uge før eksamen og forsøge at nå alle eksamenssæt her. Det kan du ikke. Gå i gang med at lave eksamenssættene gerne en måned inden eksamen.
- Accepter, hvis du har en "dårlig læsedag". Uanset hvor gerne vi alle vil være supermennesker og regulære maskiner, der læser præcis 10 timer hver dag, så er virkeligheden bare en anden. Accepter at det bare ikke er din dag og hold fri. Snu en kop kaffe med vennerne/veninderne, dyrk din hobby, tag en morfar (en lur, du må ikke tage nogens morfar red.).
- Planlægge realistisk - ellers risikerer du at gå død i det. Start langsomt - step det op derfra.

Studieteknik - vi fraråder:

- Fokuserer for meget på detaljer - jf. eksamenssæt, læringsmål og undervisning for at forstå hvad der er vigtigt
- Læse lærebøgerne fra A-Z. Det er ikke tiden værd. Der står meget ubrugeligt i selv den bedste lærebog. Vi beklager. Det er ellers lækkert bare at sætte hjernen på autopilot og smadre siderne igennem hurtigst muligt - men det er desværre ikke den bedste måde at lære pensum på...Tag i stedet og gør det klart hvilke kapitler, der er pensum. Omend at læse lærebogen af fra Z-A måske heller ikke er den optimale strategi...
- Genlæse bøgerne uendeligt mange gange...Det er helt ok at læse svære afsnit flere gange. Men når du kommer til eksamenslæsningen er det bedre at læse noter, egne eller andres, samt billedtekst og forelæsningsslides - og husk nu de eksamenssæt!
- Bruge samme studieteknik til forskellige fag og semestre. Hvad der virker til at lære respirationsfysiologi, er ikke nødvendigvis den bedste teknik til at lære anatomi. Respirationsfysiologi læres bedst ved at regne et hav af opgaver og kigge på eksamenssæt, mens anatomi læres bedst ved at "spotte" på våd og tør studiesal, øve sammen med

TILLYKKE, du nåede god studieteknik - handling. Fokuser lidt mere på, hvor godt givet ud på d

Frugt & Grønt et Gulerødder
Gnask gnask... Gu snack - bare ikke erende en tjeneste eller lav en lække

Pas på dine dyrebare
Æbler kan du godt skal et smut i klub - men dine Apple- IKKE lade ligge fre tendens til, at stu læsesalen, selv na minutter.

Gør det til en vane medstuderende h væk. Hvis du ople Panums vagter, so ved hovedindgang MedicinerDådet

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

Trivsel

Fritid

Stud. med.

- Udnyt undervisningen

Undervisning på universitetet er en anden form for tango, end hvad man tidligere har danset med i sin spirende akademiske karriere i folkeskolen og gymnasiet. Det er derfor vigtigt at kridte skoene og lære at navigere i en ny form for undervisning.

Hvordan man undgår at falde i søvn til forelæsningen?

Om det er gamle professorer med kridt i hånden eller mere moderne undervisere, så er forelæsningsne hovedsageligt en ensrettet vej. Underviseren snakker. Studenterne lytter. Formatet kan være kedsommeligt og trættende, især mandag morgen, og man får lyst til at hvile øjenlågene en smule. Men VENT!

Forelæsningsne kan udnyttes til meget mere end at nuppe en lur. Professorerne har umenneskeligt meget viden, som skal formidles på sølle 45 min., så at føle sig en smule overvældet og tabt i svinget er altså meget mere end OK.

Frem for at forsøge at lære alting til forelæsningsne og enten føle sig bombarderet med fakta eller ende med lukkede øjne foreslår vi, at man bruger forelæsningsne til at skabe sig et overblik over stoffet. Medicinstudiet er svært, og de fleste lærer ikke stoffet, første gang de hører eller ser det. Forvent ikke at lære det på en forelæsning på 45 min. selv hvis du får brandsår på dine fingre af dit glohede tastatur fra din noteskrivning. Snu i stedet en god kop kaffe, sæt dig til rette og skab dig først og fremmest et overblik.

Ikke lærerens skyld

Når vi snakker holdundervisning, kommer der andre boller på suppen. Holdundervisning adskiller sig drastisk i kommunikationsformen fra forelæsningsne og er i langt højere grad en tovejskommunikation. At studenten aktivt kan deltage og indgå i dialog har mange (!) fordele men også nogle ulemper.

Jeg underviser til dagligt i bevægeapparatets anatomi på 3. semester BA, som for nogen kan være en hård nød at knække. Som underviser oplever jeg relativt ofte, at de studerende er tilbageholdende med at deltage aktivt i undervisningen. Måske føler de at deres spørgsmål er dumme. Måske er de bange for at sige noget forkert. Som sagt er meningen med SAU, at den skal være studenteraktiverende. Altså, at de studerende også åbner munden for at bidrage, ikke kun gabe.

Her er det afsindigt vigtigt at understrege, at underviseren ikke er en skolelærer, som skal give karakterer og se sur ud, når lektierne ikke er lavet. Her er ingen, der dømmer jer for at svare forkert på et spørgsmål eller stille spørgsmål (underviserne har også været i jeres sko engang!). Af samme grund er der ingen grund til at føle, at man skal imponere sin underviser med al sin strålende viden. Her bliver ikke givet årskarakterer som i gymnasiet.

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

Trivsel

Fritid

Stud. med.

- Huskeregler

Som medicinstuderende skal du lære mange ting udenad, og der findes flere forskellige metoder til at gøre dette. Det er desværre kun de færreste, som har klæbehjerne og husker alt, hvad de læser og ser - og hvis de siger, de gør det, så lyver de - som regel.

Hvordan husker man så som almindeligt menneske f.eks. 206 knogler, 640 muskler, navne på mere end 300 led og nåhh ja diverse navne på nerver, kar og grene herfra?

Der findes flere forskellige memo-teknikker, som man kan lære, men en metode, som benyttes virkelig meget i anatomi, er HUSKEREGLER. Huskereglene på medicin omhandler stort set altid noget frækt og sjofelt - SORRY! Men disse virker for mange studerende, når man skal lære og huske flere tusind nye anatomiske ord og navne.

Et eksempel på en meget anvendt huskeregel kunne

være navnene på de 12 kranienerver (Hjernenerver): "Ole Og Olfert Trænger Til At Få Vasket Gonaderne Ved Annas Hjælp". Hvilket giver virkelige meget meningen når de 12 kranienerver er : I.Olfactorius, II.Opticus, III.Oculomotorius, IV.Troclearis, V.Trigemini, VI.Abducens, VII.Facialis, VIII.Vestibulocochlearis, IX.Glossopharyngeus, X.Vagus, XI.Accessorius, XII. Hypoglossus.

Den findes også i en engelsk version: "Oh Oh Oh To Touch And Feel Virgin Girls Vagina And Hymen".

En anden huskeregel kunne være navne på de 8 håndrodknogler: "Skrappe Ludere Trækker På Halmtovet Ca. Tretten Tredive". Knoglerne hedder os Scaphoideum, os Lunatum, os Triquetrum, os Pisiforme, os Hamatum, os Capitatum, os Trapezoidum, os Trapezium.

Huskeregler findes ikke kun til anatomiske navne,

men fungerer også til at huske andre ting som f.eks. funktionen af det parasympatiske nervesystem: "Man pisser og parer med parasimpatikus".

Det er dog heldigvis ikke alle huskeregler, der er så sjofle/forfærdelige. Nogle er også helt - normale. Et eksempel kunne være denne huskeregel for grene, som afgår fra en arterie på halsen, som hedder arteria carotis externa: "Tlf. På Ottende Afdeling"

Den beskriver navne på følgende arteriegrene: (forreste grene) a. thyroidea superior, a. lingualis, a. facialis - (bagerste grene) a. pharyngea ascendens, a. occipitalis, a. auricularis posterior.

Der findes mange forskellige huskeregler og udgaver af disse både på både dansk og engelsk. Find ud af hvilke der passer dig. Ikke alle er lige gode. Du kan også vælge at lave helt nye huskeregler. Så længe de virker for dig, så er alting godt.

Her kan du finde flere huskeregler

- [Medicinskehuskeregler.dk](http://medicinskehuskeregler.dk)
- [Anatomy mnemonics](http://anatomy-mnemonics.com/)
- [The rule of 4](http://the-rule-of-4.com/)
- <http://blog.universalmedicalinc.com/9-study-tips-help-learn-human-anatomy/>

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

Trivsel

Fritid

Stud. med.

- Køb og salg af bøger

Kan man godt bruge brugte bøger?

Det korte svar er JA, du kan sagtens læse pensum efter brugte bøger. Det afhænger af personlig præference, om du bedst kan lide at have dine bøger friske og nye fra bogladen, eller om du gerne overtager en medstuderendes leftovers.

Brugte bøger fås i alle prisklasser og stande; lige fra "næsten som ny/jeg fik aldrig brugt denne bog" til "overhældt af kaffe og farvet helt ind i overstregningstusch". Brugte bøger er i høj kurs lige ved semesterstart, så hvis du er en meget forudseende medicinstuderende, kan det godt svare sig at være lidt på forkant med at købe bøgerne.

Der findes enkelte eksempler på, at en brugt bog er at foretrække at læse i frem for en ny, eksempelvis kan en Sundhedspsykologibog på 2. semester med et godt, hjemmelavet stikordsregister og masser af post it's nærmest være sin vægt værd i guld - og den kan spare dig mange timer.

Ny udgave - hvad så?

Vær opmærksom på at der relativt ofte kommer nye udgaver af de fleste medicinske lærebøger. Det er svært at sige, om det generelt er ok eller no-go at læse efter en ikke-opdaterede udgave. I nogle fag gør det ikke noget, at du læser efter en gammel udgave, mens det i andre fag kan gøre det besværligt for dig, da du både kan risikere at gå glip af viden som er pensum og kan have svært ved at finde rundt i bogen, hvis sidetal og kapitelstruktur er markant ændret siden forrige udgave.

Det kan derfor være en god idé at spørge sin underviser, medstuderende eller kigge i "Semesterbeskrivelser", om det gør noget at læse efter en tidligere udgave til lige netop det fag, hvor du har fået fingrene i en bog af ældre dato.

Hvis du skal købe og sælge brugte bøger, kan vi anbefale nedenstående sider:

- [Facebookgruppen "Bogsalg Medicinstudiet"](#)
- [MedicinerRådets hjemmeside til bogsalg](#)
- [Academic Books brugtbogssalg](#)

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

Trivsel

Fritid

Stud. med.

- Links og Facebooksider

[Datoer på eksaminerne på bachelordelen](#)

(Log på KUnet.dk -> enheder (øverste højre hjørne -> Uddannelsesside for bachelor i medicin -> eksamen -> tryk på "Eksamensplaner medicin" -> Vælg eksamensperiode)

[Skema.ku.dk](#)

Her finder du skemaerne til de enkelte semestre og hold.

[Academicbooks.dk](#)

Bogladens hjemmeside hvor du kan finde alle de bøger, som du skal bruge.

[Munks.gyldendal-uddannelse.dk](#)

Munksgaards hjemmeside hvor du kan se alle de bøger, som de udbyder til studierne.

[Forlag-FADL.dk](#)

FADLs forlags hjemmeside.

[Effimedicin.dk](#)

Hjemmeside med en masse noter til alle semestre på bachelordelen. Desuden kan du også finde spotprøver og videoer.

[LiMeCo.dk](#)

Gode noter til 3. semester fra Henrik Lind.

[AsmaBashir.com](#)

Her kan du finde noter til både bachelor- og kandidat-delen.

[Inkling.com](#)

Hjemmeside hvor det er muligt at hente elektroniske atlaser og bøger. Det er muligt at skrive noter og tegne ud fra disse. Desuden kan du lave bogmærker. Det virker til Windows, Android og Apple.

[YouTube](#)

Kender du allerede - forhåbentlig! Der findes mange gode videoer, som simplificerer svære koncepter og giver et overblik. Der findes også videoer til dissection af diverse legemsdele. Søg løs!

[Radiologymasterclass.co.uk](#) + [radiopaedia.org](#)

Gratis hjemmesider til at øve sig i radiologi. Der er også cases, som du kan benytte på 6., 7., 8., og 9. semester som forberedelse til eksamen.

[www.medviden.dk](#)

Beskrivelser af procedurer med billeder til forskellige specialer.

[www.aspiri.dk](#)

Eksamensforbedrende kurser som findes til næsten alle kurserne på SUND. Det er et privat firma udenfor universitet, som udbyder det.

[www.supku.net](#)

Eksamensforberedende kurser, som findes til nogle af semestrene på SUND. Det er et privat firma udenfor universitet, som udbyder det.

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

Fritid

Trivsel

Er det overhovedet muligt at læse medicin og ikke gå ned med stress, skære alt hvad der hedder socialt liv fra samt memorere psykofarmaka og parasitologi inden sengetid?

Ja, det er det heldigvis! En væsentlig årsag til at studerende desværre ikke altid trives på studiet er de mange myter, der florerer på Panum - myter som du ikke skal lytte til!

Ville det ikke være dejligt hvis nogen fortalte dig, at man ikke behøves sidde på læsesalen hver fredag aften, at de fleste medicinstuderende faktisk er søde og hjælpsomme og at 3. semester ikke er lig nul socialt liv? Læs med her og få en mere realistisk og nuanceret fremstilling af virkeligheden på medicin.

Men hvad med stress? Vi garanterer ikke at du kommer 100% stressfri gennem studiet ved at læse vores guide til forebyggelse af stress - men det er en god start!

Vi håber afsnittet her om trivsel giver dig nogle gode råd med på vejen, men især også får dig til at reflektere over hvordan dit studieliv skal skrues sammen - for i sidste ende handler trivsel i høj grad om at være egne behov og ambitioner bevidst og finde balancen i tingene.

God læselyst!

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

Fritid

Trivsel

- Myter på Panum

Myter på Panum: Sandt eller falsk?

#1 "Medicinstuderende er snobbende, egocentre-rede overmennesker! Og de generaliserer!"

Hvert halvår starter 275 nye medicinstuderende på KU. Det er klart, at der er sket en selektion i form af, at alle der er kommet ind har arbejdet hårdt for det, og alle må formodes at have en vis interesse for naturvidenskab og sundhed.

Men der stopper de fleste ligheder så også. Medicinstuderende er vidt forskellige - der er ligheder ja, men det er naivt at tro, at alle medicinstuderende følger en eller anden stereotyp.

Nogle studerende kan udefra ligne overmennesker. De engagerer sig med det samme i både Klubben, IMCC, studenterpolitik og scorer høje karakterer. Det er givet, at nogle få procent af en årgang formår mere end andre - men for de resterende 98 procent handler det i allerhøjeste grad om, hvordan man prioriterer, om hvilke værdier man lever efter og hvad der i sidste ende gør én glad.

Hvis ikke det gør dig glad at have to studiejobs, lave alt muligt frivilligt arbejde osv., så skal du ikke gøre det. Du bliver ikke glad af at prøve at leve op til en illusorisk forestilling om det perfekte menneske. Gør det som du synes det er bedst for dig.

#2 "Skal jeg læse inden semesterstart? Hvilke bøger skal jeg have?"

Du behøver IKKE læse inden semesterstart - heller ikke inden du starter på 1. semester! Du må gerne. Vi anbefaler det bare ikke. Måske din tid er bedre brugt på at nyde livet, inden du går ind til et nyt semester, hvor du nok skal få stillet læselysten og lidt til!

Frit lærebogsvalg

På universitetet er der frit bogvalg, hvilket vil sige, at der ikke må være kun én pensumbog. Der skal altså være alternativer, man som studerende kan læse efter. I praksis vil kursuslederne dog altid anbefale nogle lærebøger frem for andre - OBS den bog kursuslederne anbefaler er måske ikke den rigtige for dig. For eksempel læser mange studerende biokemi efter Diness Borup, selvom kursuslederne anbefaler en anden, fordi bogen er på dansk og efter de flestes mening er betydeligt bedre. Er du i tvivl om hvilken bog du skal læse efter? Så tjek FB-siden "Boganmelderne - Medicin" hvor du finder SEMESTERBESKRIVELSER med boganmeldelser af både pensum- og supplerende lærebøger.

#3 "3. semester - abandon all hope, ye who enters here"

3. Semester er et helvede på jord, og alle går ned med stress. Der er dog mere ikke så meget at

#4: "Du skal forske for at få et job på den anden side af studiet"

Den her er mere speget. Ja, hvis du har planer om at blive neurokirurg eller kardiolog i region Hovedstaden, vil det typisk kræve, at du laver en ph.d. Om forskning er nødvendigt i forhold til om du får den ene eller den anden speciallægestilling kommer især an på, hvor i landet du søger. I nogle specialer og regioner vægtes forskning højt, i andre er der mere fokus på ledelse, samarbejde, professionalisme eller andre lægeroller.

En opgørelse bragt i Ugeskrift for læger i januar 2015 har vist, at mange tror forskning vægtes meget højere, end det egentlig gør. Her var 1 ud af 10 læger under hoveduddannelse i besiddelse af en ph.d. - men fordelingen var skæv. I nogle specialer, som for eksempel kardiologi, er forskning en højt prioriteret del. Lægeroller vægtes forskelligt fra speciale til speciale. [Link her](#).

Pas på med at instrumentalisere forskningen - se den ikke som et mål i sig selv men mere som middel til at opnå noget karrieremæssigt. Forskning har værdi i sig selv, og det er alt andet lige sjovere at forske, fordi man kan lide det og synes at det er spændende, end fordi man skal og burde - så bliver det hurtigt et løst år.

#6: "Dem der dumpe læse medicin og"

Nej. Mange dumpes er ikke verdens værste sættet lige i år værd blev der lige akkurat var mindst forberet problemer, som fy kan være mange. viser eller læste e

Lad være med at gøre vores bedste hesten igen - tæn Læse efter andre Lave eksamenssa det bare en uheld

At dumpe en eksa kan det også være får forbedret sin s en mere effektiv s måske man ikke p det wake-up-call, være positive side

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

Fritid

Trivsel

- Karakterer på medicinstudiet

Karakterer kan have en betydning

Karaktererne på medicin har ikke samme betydning for senere karrieremuligheder og tilgængelige studiejob som på mange andre studier som jura, scient. pol., scient. med flere. Vi slipper derfor i nogen grad for karakterræset, hvilket vi burde sætte mere pris på, end vi gør.

Karaktererne på medicin kan dog få betydning i nogle enkelte situationer på dit studie - for eksempel ved forskning, få studenterjobs og udveksling gennem KUs aftaler. Her kan dit gennemsnit være et ud af flere emner, som du bliver vurderet på i forhold til at få selve udvekslingspladsen eller i forhold til fundraising, altså om du får penge til din forskning eller udvekslingstur. Nogle fonde ser gerne et snit på 7 eller derover, mens andre slet ikke kigger på det.

Karakterer er ligegyldige - i mere end én for-

stand!

Herudover har dine karakterer faktisk ingen betydning overhovedet, og deres formål foruden ovenstående er, at ældre censorer kan 'shame' studerende til eksamen for ikke at kunne diverse ligegyldige detaljer, der ikke har egentlig klinisk relevans, men som censor formentlig har brugt meget tid på at forske i.

Hvis du sidder og tænker for dig selv - 'så jeg kan bare skøjte igennem studiet med 2-taller, såfremt jeg ikke vil lave prægraduat forskning eller på udveksling til Harvard?', så er svaret unægteligt ja. Vi vil dog gerne understrege, at selvom ingen vil se skævt til dig, fordi du fik et 2-tal i socialmedicin, så håber vi, at dit ambitionsniveau rækker længere.

Man kan være uheldig at trække et spørgsmål, man ikke har læst så meget på, men selvom karaktererne er ligegyldige, så er det stof vi læser og lærer langt fra ligegyldigt. Så glem karaktererne og fokuser på at lære det centrale stof, som du senere skal bruge, og som vil gavne dine patienter, at du har læst og lært.

Sidder du omvendt og tænker for dig selv: "Yakedi-yak-yak - jeg får altid 10 og 12, og det vil jeg blive ved med, kan du stave til det? Det er kun godt nok, når jeg får 10 eller 12." Så skal du vide, at du risikerer at sidde utrolig meget på læsesalen - for pensum er til tider umenneskeligt stort, og der er mange detaljer, som du høres i til eksamen, der måske ikke er helt nødvendige at kunne som læge.

Vi skal kunne vores ting som læger - ingen tvivl der. Men overvej om det er din tid værd at kunne sindrige detaljer om øregangen, n. radialis forløb etc. - for den tid kunne også være brugt med venner, kæreste, fester, kollegie, hobby, frivilligt arbejde, studiejob og lignende.

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

Fritid

Trivsel

- Forebyggelse af stress

Disclaimer: Det er naivt at tro, at vi kan forhindre, at du enten får eller forværrer din stress blot ved at læse denne guide. Målet er hjælpe dig på vej. Det håber vi på at gøre ved at:

- Henvise til, hvor du kan få hjælp, hvis du er stresset
- Give dig råd om stressforebyggelse og henvise til relevante bøger
- Fortælle vores og andre studerendes erfaringer, så du slipper for at lære det på "den hårde måde"

Darling Nikki (hen) & Overfokusering

Historien er sand, men "Nikki" er et opdigtet navn. Nikki var en glad studerende, var meget social, havde posten som PR-ansvarlig i en IMCC-gruppe og arbejdede ved siden af studiet som stikker (blodprøvetager red.). Nikki havde nået det berygtede 3. semester på medicin og så frem til at skulle lære om anatomi og embryologi (udvikling af fosteret red.). Til at starte med gik det hele godt for Nikki, som var glad for undervisningen, forberedte sig inden timerne og hver dag sad på læsesalen og læste. Ved siden af studiet passede hen sin post som PR-ansvarlig i IMCC-gruppen, hen var glad for arbejdet som "stikker", så vennerne og spillede lidt tennis hver uge.

læsesalen hver aften til kl. 21-22 og mødte ind næste morgen kl. 8 - men stoffet sad ikke fast, og pensum var uoverskueligt stort. Nikki var ked af det og følte sig stresset - hvad var gået galt?

Overfokusering: Optimering af én enkelt del af helheden på bekostning af helhedens andre dele med nettoresultatet at helheden bliver dårligere.

Konklusion: Nikki havde overfokuseret på studiet med den konsekvens, at hun fokuserede alt for lidt på essentielle områder af sit liv med den konsekvens, at hen mistrivedes til sidst. Alle de ting der gjorde Nikki glad og gav Nikki energi - kaffe med veninderne, sport, frivilligt arbejde - var blevet skåret fra for at hen kunne dedikere al tid og energi til studiet. Resultatet blev stress og udbrændthed. Paradoksalt blev det netop også studiet som ikke fungerede, selvom Nikki brugte al sin tid på det.

Med udgangspunkt i øvelserne "Pizza of Life" eller "Batteriet" kan du undgå overfokusering og mistrivsel ved at være afklaret omkring, hvad der giver dig energi, og hvilke ting du har brug for at have i dit liv, for at du er glad og ikke føler dig stresset.

Pizza of life

Tegn en cirkel som den på billedet nedenfor og opdel den i "slices". Hvert slice repræsenterer et område af dit liv for eksempel forhold eller studie (måske endda pepperoni). Du kan variere størrelsen på hvert slice, alt efter hvor vigtigt det pågældende område er i dit liv.

Hvis karriere er meget vigtigt ift. forhold eller omvendt, skal det slice være større. Opdel nu hvert slice i 10 lige store stykker fra midten og ud mod periferien. Prøv at angive hvor tilfreds du er med hvert slice fra 1-10 (ved at sætte en streg) og endnu vigtigere sæt en minimumskaraktér for, hvor lavt det pågældende område må ligge, før det går ud over din trivsel.

Du kan for eksempel vurdere, at din økonomi måske ikke er 10 men 7 lige nu, og at så længe den er over 5, er det ikke noget, som vil påvirke dig.

Øvelsen kan virke banal, men prøv at lave den og

Skriv de ting ned som giver dig energi og giver dig mening i eksamensperioden. Hverdagen går dig på nerves, der lader dig op? Send mails, tager til ungerne, andet der dræner energi.

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

Fritid

Trivsel

- Dine medstuderende fortæller

Denne side er under udarbejdelse og bliver implementeret i den første opdatering af e-bogen

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

Fritid

Trivsel

- Pusterummet



Pusterummet

Pusterummet er en frivillig organisation, der drives af medicinstuderende fra Københavns Universitet. Der ses en udvikling blandt studerende, hvor passion og fordybelse erstattes af stress, præstationsangst

1) Fysiske rammer

Oplysning

Skabe mere opmærksomhed via bedre oplysning. Dette skal sikre at de studerende let tilgængeligt kan

3) Sociale rammer

Alkoholfri torsdagscafé

Afholdelse af 6 alkoholfri torsdagscaféer årligt. Torsdagscaféerne skal fungere som et gratis stu-

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

Fritid

Trivsel

- Tilbud til studerende

Studerterrådgivningen

Studerterrådgivningen er en institution under Uddannelses- og Forskningsministeriet, der har mere end 50 års erfaring med at yde gratis social, psykologisk og psykiatrisk rådgivning og behandling til studerende.

[Læs mere](#)

SUND Studie- og Karrierevejledning

[Læs mere](#)

Studerterpræsten

At studere kan være krævende og udfordrende. Studenterpræsten kan karakteriseres som én, der med et engelsk/amerikansk udtryk kaldes en 'religious professional', der dækker over en person, der dels besidder en række faglige kompetencer inden for bl.a. teologi, religionsfilosofi og etik, dels er en professionel og lyttende samtalepartner.

[Læs meget mere](#)

Ung på linje

Alle unge mellem 13 og 30 år kan ringe til eller chatte med andre unge, og få en uforpligtende og anonym snak. Samtalerne kan dreje sig om alt mellem

Bogstøtten

Bogstøtten er et tilbud til psykisk sårbare studerende, med eller uden diagnose. I Bogstøtten kan du få støtte og vejledning til at komme igennem dine studier, men også til at få et afbalanceret studieliv med plads til både arbejde og fritid.

[Læs meget mere](#)

Headspace

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Ingen problemer er for store eller små, og alt foregår på de unges præmisser.

[Læs meget mere](#)

Sind KBH

Åben, anonym psykologisk rådgivning i KBH.

[Læs meget mere](#)

Gå-terapeuterne

Gratis terapi fra næsten færdige psykologistuderende, som gør brug af walk and talk.

[Læs meget mere](#)

U-turn

Tilbud til unge, der har problemer med alkohol eller rusmidler.

[Læs meget mere](#)

Unge og sorg

Tilbud til unge, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller afgået ved døden.

[Læs meget mere](#)

Bedre psykiatri ungdom

Tilbud til unge, som er pårørende til en psykisk sårbar.

[Læs meget mere](#)

TUBA

Terapi og rådgivning til unge der er børn af alkoholmisbrugere.

[Læs meget mere](#)

DCAA

Gratis rådgivning og information om alle former for afhængighed og til pårørende af afhængige.

[Læs meget mere](#)

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

Fritid

"Jeg skal stille op som PR-ansvarlig og - uh! - det ville også se godt ud på CV'et, hvis jeg tog lederposten her.. Og jeg skal være stikker - eller måske et job som lægesekretær ville opfylde lægerollerne bedre?" Stop dig selv!

Træk vejret dybt og tænk et øjeblik over, hvad der egentlig er målet med frivilligt arbejde, med studiejob og hvad det er værd at bruge sin fritid på.

I afsnittet her kan du læse om de gode og måske mindre gode grunde til at lave frivilligt arbejde. Du får en oversigt over junglen af basisgrupper på Panum og hvorfor du måske kan have glæde af at være med i dem.

Du kan dykke ned i historien om studenterklubben, drevet af frivillige studerende til glæde, gavn og billigere branderter for os alle. OG vi håber at du mest af alt gør dig nogle overvejelser om hvorfor du vil lave frivilligt arbejde og tage det og det studiejob - gør dig selv en tjeneste og hop ikke med på CV-ræset, gør i stedet dét, der giver mening for dig.

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

Fritid

- Frivilligt arbejde

Denne skrivelse er et første udkast. Den er inkomplet, biased som bare fanden og vores bedste forsøg på at hjælpe dig som studerende til at træffe et informeret valg omkring frivilligt arbejde. Der kan siges mangt og meget om frivilligt arbejde - nedenstående er starten på Boganmelderne - Medicin's råd og vejledning til dig om frivilligt arbejde.

Nedenstående er skrevet af Frederik Martiny, som har været national aktivitetsleder i IMCC-aktiviteten "Førstehjælp For Folkeskoler", siddet i IMCC's landsbestyrelse og været formand for Boganmelderne - Medicin.

Vi håber, det er en hjælp for dig. Hovedpointen er, at du IKKE skal engagere dig i frivilligt arbejde fordi du føler du bør/er nødt til det. Engager dig, hvis du synes det giver mening, hvis du føler det kunne være sjovt og vil bedre din trivsel på studiet - hvis ikke du oplever disse ting, men tværtimod bliver stresset og presset af frivilligt arbejde, så lad være og brug tiden på noget andet, som gør dig glad.

Der er en stærk kultur på medicinstudiet for at lave frivilligt arbejde. Så stærk, at mange studerende føler, at de død-og-pine-mig SKAL være med i et hav af basisgrupper. "Man er jo nødt til at have alt fra PR, president til Money, makin'...

arbejde de lagde for dagen, var vigtigt i sig selv. IMCC's stifter Erik Holst har udtrykt det med citatet: "We did it because it made sense at the time and also - it was fun doing it." Der er fortsat mange studerende, som laver frivilligt arbejde, fordi det er sjovt, og fordi det giver mening i sig selv. Men i den all-estedsnærværende psykolog Svend Brinkmanns ord er det frivillige arbejde i vores tid blevet instrumentaliseret: Det er ikke længere kun et mål i sig selv at gøre noget godt, at hjælpe andre, at lave frivilligt arbejde - det er blevet et middel til at fremme ens egen karriere, til at netværke, til at realisere sig selv.

Spørgsmålet er: Er det en dårlig udvikling? Både ja og nej. Flere studerende end tidligere involverer sig i frivilligt arbejde. De lærer om ledelse, samarbejde, formidling af et sundhedsfagligt budskab og meget mere. De gør en forskel for andre mennesker, samtidig med at de lærer noget - både fagligt og personligt. Det er uden tvivl en positiv udvikling. Som læge skal man kunne meget andet end at være medicinsk ekspert - lægeroller som kommunikator og leder lærer man ikke at bestride på medicinstudiet.

Så at de studerende laver frivilligt arbejde også for at blive bedre læger og i sidste ende bedre mennesker er helt legitimt. For mange (måske os alle?) er frivilligt arbejde både et mål i sig selv og et middel

Den kultur omkring frivilligt arbejde risikerer at skabe mistrivsel, stress og udbrændthed for mange studerende. Medicinstudiet er hårdt nok i forvejen - hvis man samtidig føler, at man skal leve op til alt muligt frivilligt arbejde ved siden af studiet, kan det nemt blive svært at være i. Nu tænker du måske: Er det ikke liige sat lidt for meget på spidsen? Og er virkeligheden virkelig sådan?"

Det er ikke uden grund, at grupper som Pusterummet, Boganmelderne-Medicin og Medicinerrådet eksisterer. Disse grupper forsøger at skabe et bedre studiemiljø, hvor vi ikke alle sammen er stressede, føler os pressede og utilstrækkelige. I IMCC - en forening med 1700 medlemmer - taler man om at lave en frivilligpolitik for at passe bedre på de frivillige, simpelthen fordi alt for mange mistrives og bider over mere, end de magter.

Skal vi så droppe det frivillige arbejde?

NEJ - men vi skal tilbage til at lave frivilligt arbejde, fordi det giver mening i sig selv, fordi det har værdi i sig selv, og ikke kun fordi det er karrierefremmende, selvrealiserende med videre. Vi vokser både fagligt og personligt gennem at engagere os i at hjælpe andre mennesker og i at indgå i fællesskaber, hvor vi samarbejder med ligesindede. Men vi skal være ærlige med os selv om, hvorfor vi vælger at engagere

laver frivilligt arbejde. Ja og nej. Det er ikke PR-ansvarlig side gruppe for, om du Det kan godt være gennem det frivillige tencer inden for ledelse, kommunika langt fra altafgør

Gode grunde til at de mennesker, man synes sagen er vigtig sjovt etc. Lad være det er vigtigt for du overvejer at la basisgruppe. Er de tid - og ikke med kollegiet eller me

Historien om Kim Kim er et opdigtet følgende for at im feminister/mands skrev han/hun, va dansk: Vi er nede

Kim var en flittig

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

Fritid

- Basisgrupper

Hvad er en basisgruppe?

Basisgruppe er et ord, du hører meget ofte på Panum. Hvis du googler "basisgruppe", vil du finde at en basisgruppe er: "En antiautoritær, ikke-hierarkisk organisationsform, typisk bestående af fem til ti personer, som ud over politisk eller fagligt samarbejde også opdyrker personlige relationer." Og hvad betyder det så?

Basisgrupperne er interessefællesskaber - her mødes studerende på tværs af semestre for at dyrke deres fælles interesse. Nogle grupper mødes om en fælles fritidsinteresse som for eksempel PanumRunners, en løbeklub for medicinstuderende, eller MIKS, en gruppe for Medicinstuderende med Interesse for Kite Surfing. Andre grupper er centreret om de lægelige specialer og arrangerer faglige præsentationer.

Hvordan kommer man med i en basisgruppe?

Grupperne holder typisk intromøder i starten af hvert semester. Læs i MOK om grupperne og hvor og hvornår de holder møder eller tjek facebook for deres grupper.

SKAL man være med i en basisgruppe?

NEJ! - Selvfølgelig! - Selvfølgelig!

Man kan overordnet opdele basisgrupperne i følgende grupper:

• De faglige: Basisgrupper som er centreret om de lægelige specialer - for eksempel pædiatri, almen medicin, kardiologi med videre.

AKS - Aktiv Kardiologi for Studerende

DSS - Dermatologisk Selskab for Studerende

EORTA - Basisgruppen for Intern Medicin

FORNIKS - Foreningen af Neurointeresserede Københavnske Studerende

GO - Gruppen for medicinstuderende med interesse for Gynækologi og Obstetrik

MIRA - Medicinstuderendes Interessegruppe for Radiologi

PIPPI - Pædiatrisk Interessegruppe På Panum Institut

PMS - Psykiatriinteresserede Medicinstuderende

PORTOS - Panums ORTOpædiske Selskab

PUFF - Panums Ungdomsforsker Forening

SAKS - Studerendes Almen Kirurgiske Selskab

SAMS - Studerendes Almen Medicinske Selskab

• Basisgrupper centreret om det sociale/fælles fritidsinteresser:

HG - Husgruppen, som bestyrer "Klubben" og holder et hav af fester

MIKS - Medicinere med Interesse for Kite Surfing

PUC - Panum Underwater Club

MOK - MedicinerOrganisationernes Kommunikationsorgan

Scorebogen

Kristne medicinere

Rusvejledningen

iemiljøforbedrende

[Pusterummet:](#)

[MR - Medicinerrådet](#)

[IMCC-grupper:](#)

Om IMCC - et eksempel
Vi kæmper for en
Medical Cooperation
organisation, som
jude i både Danmark
forskellige projekter
fire lokalafdelinger
København. Samt
Roskilde og Næstved

Alle kan blive medlem

Alle studerende kan
Tværfaglighed er
der bl.a. folkesundhed
medicin-, statskundskab
nikationsstuderende
projekter i fællesskab
studerende fra alle
men i foreningen.
samlingspunkt

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

Fritid

- Studentergruppen

Når timerne på læsesalen og i undervisningslokalerne bliver for lange, indbyder Panums grå og mørke gange ikke til megen ro eller adspredelse. Fortvivl dog ikke - i kælderen næsten midt i Panum finder du Studenterklubben. Der i store lokaler har I hygge, hvad Klubben ikke har i vinduer.

Klubben drives af frivillige studerende, og i åbningstiderne er du altid velkommen til at komme forbi til en kop gratis te eller kaffe, mens du tæver din læsemakker i bordfodbold eller bare sidder i sofaen og nyder musikken, der strømmer ud af højttalerne. Desuden finder du sodavand, snacks og øl til studentervenlige priser, og du kan altid finde nogle fra næsten ethvert semester at snakke med.

Det er også i klubben, de store medicinerfester finder sted - hver første fredag i måneden er der lang fredagsbar, og dertil kommer semesterstartsfester, den sanseberusende Panum Electric og størst af alt 69-timersbaren, når vi skifter til vintertid. Som SUND-studerende er der også mulighed for at leje klubben til din fødselsdag/påskefrokost/hav-en-sjov-hat-på-fest ganske gratis, hvilket mange er glade for at benytte sig af. Ses vi dernede?

Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

Fritid

- Studiejobs

Skal man have et studiejob?

Det korte svar er et rungende N-E-! Det mere nuancerede svar er: Måske, hvis det giver mening for dig. Uden at kende de præcise tal tør vi godt sige, at mange af de medicinstuderende har et eller flere studiejobs - og hvorfor så det?

Årsagerne til at tage et studiejob kan være mange:

- Det er lækkert med lidt ekstra gryn på kistebunden
- Det ser godt ud på CV'et - (Se "Frivilligt arbejde" for en diskussion af CV)
- Du lærer noget, du senere kan bruge som læge
- Du lærer noget, som har været i sig selv
- Du får tilbudt kurser, har gode kolleger etc.

Der er ingen rigtig/forkert motivation for at vælge et givent studiejob. Du kan sagtens blive en god læge uden at have haft 10 forskellige mere eller mindre relevante studiejobs. Et studiejob skal give nogle gryn, være lærerigt, ikke tage al din tid og gerne sjovt og udfordrende. Lad være med at tage et job du hader, fordi du tror du-død-og-pine-mig-skal - det skal du ikke!

Hvilke studiejobs kan jeg få og hvornår på studiet?

eller lytte til delirøse fru Hansen, som hvert 5. minut spørger hvad klokken er, og hvem du skulle foreslå at være.

Bottom line: Det er en rigtig god jobmulighed, som mange vælger at tage. Så mange gør det, at man som nystartet studerende næsten føler, man skal gøre det. Det behøver du ikke. Det er en god jobmulighed, men bestemt ikke den eneste. En lækker bonus er, at du kommer til at forstå en del flere revy-sketches, da der kan ske lidt af hvert på en FADL-vagt.

[Læs mere om jobbet som sygeplejeviker her](#)

Handikaphjælper

At være handikaphjælper kan være et rigtig godt job at starte ud med, hvis man gerne vil forsøge sig i retning af såkaldt studierelevant arbejde. Man kan både arbejde på et bosted for eksempelvis senhjerneskadede, fysisk handikappede etc., og derudover kan man være privat handikaphjælper i en borgers hjem. Bosteder og rehabiliteringscentre drives af kommunen og ligger over hele Københavns kommune - tjek det ud på kommunens hjemmeside. Det er meget forskelligt fra sted til sted (eller fra borger til borger), hvad jobbet indebærer. Det kan både være personlig pleje (à la SPV-vagter) og socialt og pædagogisk arbejde. Begge dele kan give

Man kan ansættes som undervisningsassistent på flere forskellige kurser på bacheloren. Fælles for dem alle er, at man tildeles et hold og formidler SAU undervisningen. Hvis man har faglige interesser (anatomi, mave-tarm-fysiologi, respirationsfysiologi etc.), er det en glimrende måde at kombinere interesse og arbejde. Man ender med at blive en baw inden for det felt, som man underviser i. Som undervisningsassistent tjener man godt med skejser, men vær opmærksom på, at der sættes høje faglige krav.

Ansættelse kræver ofte, at du selv har fået god en karakter i det fag, som du ønsker at undervise i. Man ansættes typisk først efter bestået 5. semester af sin bachelor - ikke før. Det er desuden forholdsvis eftertragtede stillinger. Vær opmærksom på jobopslag i MOK.

[CAMES - Rigshospitalet \(tidligere CEKU - Center for Klinisk Uddannelse\)](#)

Copenhagen Academy for Medical Education and Simulation på Rigshospitalet (i daglig tale CAMES) har til huse i Teilm-bygningen på Rigshospitalets matrikel. CAMES varetager undervisning af medicin-studerende fra 6. bachelorsemester og helt op til 12. semester i kliniske færdigheder og procedurer.

Der ansættes hver et studiejob - en tutor opmærksom på jobopslaget halvandet år af gangen for at hjælpe de nye og dele ud af sine dårlige erfaringer. Første halvår har man så et studiejob (og i 2. halvår har man så et studiejob) og sit studiejob halvår har man kun et studiejob.

Oven i tiden med et studiejob, typisk én gang om året, er der også basisgrupper og de med IMCC og andre nye.

[Stikker/EKG tager](#) FADL har en række diverse klinisk bio RegionH. Man er t og EKG'er i et amb safsnittene. Der k bioanalytiker arbe analyseapparater

Man dækker ty